

SYLVA
-32,7
kg

Sylva Wykretová

Bydliště: Žermanice

Poradna: Frýdek-Místek

Zaměstnání: zdravotní sestra

| | |
|--------------------|---------|
| Věk: | 40 let |
| Výška: | 164 cm |
| Původní hmotnost: | 93,9 kg |
| Současná hmotnost: | 61,2 kg |

| | |
|-----------------------------|----------|
| Délka hubnutí: | 6 měsíců |
| Původní velikost oblečení: | 48–50 |
| Současná velikost oblečení: | 36–38 |

Zmenšení o:

6–7 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek přes břicho: 24 cm



Bez migrén a nadbytečných 33 kg je život prostě hezčí!

Zdravotní sestřičku Sylvu Wykretovou léta trápily záchvaty migrén. Navíc se při výšce 164 cm dopracovala na váhu téměř 94 kg. Svěřila se do rukou výživové poradkyně NATURHOUSE ve Frýdku-Místku. Během pouhého půl roku odložila 32,7 kg, ale především ustaly nepříjemné migrény. A to už za to stojí.

Sylvo, můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Mým cílem bylo zhubnout. Když jsem se totiž viděla na fotkách z mých 40. narozenin, tak jsem se zděsila – a to byl můj start!

Pamatujete si, jak probíhala Vaše 1. konzultace? Co se na ní dělo?

Výživová poradkyně Kateřina Lipová mě nejprve vyzpovídala stran mého zdravotního stavu, stravovacích a pitných návyků a jiných nezbytných náležitostí. Poté mě převážila a přeměřila a na základě bioimpedanční analýzy sestavila jídelníček a doporučila mi produkty. Vše probíhalo v přátelské atmosféře, cítila jsem se příjemně.

Začala jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní nejvíce oceňovala?

Po měsíci hubnutí jsem zjistila, že mám výrazné zlepšení migrény, která mě trápí už od mé puberty, tak mě to posílilo a táhlo dál. Po víc jak půl roce musím konstatovat, že se mi migréna velmi zlepšila. Tím, že jíím zdravě, pravidelně, i čas mezi jednotlivými záchvaty se výrazně prodloužil. Takže i jenom proto mé hubnutí stálo za to! Kdyby pro nic jiného. A jako bonus mám to, že se cítím skvěle a můžu si oblíknout



modely, na které jsem si v minulosti netroufla. Asi jsem i hodně lidí šokovala, kteří mě dlouho neviděli.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Hlavně psychická opora a motivace do dalšího cíle.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?

Naprostá změna jídelníčku, hlavně pravidelnost ve stravování a důraz na přípravu jídla.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak Vám pomáhaly a které jste si oblíbila?

S žádným produktem předepsaným paní Kateřinou jsem neměla problém a pomohly mi určité všechny. Ze snídaní mám nejraději sušenky FIBROKI TOST, které mi pomáhají zahnat chuť na sladké.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, jsem teď v udržovací fázi, po které mě čeká stabilizace.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Když jsem viděla zlepšení především po zdravotní stránce, hnalo mě to dál.

Jak se cítíte nyní lehčí o 32,7 kg?

Cítím se skvěle, můžu si oblíknout modely, na které jsem si v minulosti netroufla.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Nejdříve ne, plně jsem se soustředila na jídelníček. Ono ani s 94 kg nebylo příliš vhodných sportů, spíš bych si mohla zdravotně ublížit. Ale asi po 4 měsících hubnutí jsem začala pomalu se sportem. Po celkem 1 roce chodím 3x týdně na cvičení pod dohledem trenéra.

Plánujete do NATURHOUSE

docházet i nadále?

Ano, už kvůli hlídání váhy a dodržování zásad vyrovnané stravy. Podpora a motivace ze strany výživové poradkyně Kateřiny jsou pro mě důležité.